



برنامه سینمایی کیش

چهارشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۱
منصور ساعت ۱۸:۳۰
گشت ارشاد ۳ ساعت ۲۱:۰۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۷
▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۶	▼ ۹	▼ ۱۵	▼ ۱۳

هر چه بیشتر زندگی خود را تحسین کرده و جشن بگیرید
دلایل بیشتری برای جشن گرفتن پیدا می شود
"پراوینفری"

نکته

آموزش آشپزی

خوراک رژیمی عربی



مواد لازم:
سویا: ۲ عدد
پیاز خرد شده: ۲ عدد
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
هویج خرد شده: ۲ عدد
سیب زمینی خرد شده: ۲ عدد
جعفری ساطوری شده: ۱/۲ پیمانه
دارچین و ایلیمو: به مقدار لازم
نمک، فلفل، ادویه: به مقدار لازم

طرز تهیه:
سویا را با کمی نمک و آب ولرم به مدت نیم ساعت

خیس کنید.
بعد با یک قاشق مربا خوری دارچین و مقداری آب به مدت ۱۵ دقیقه آن را بجوشانید.
سیب سویاها را آبکش کنید و بعد چرخ کنید.
به سویای چرخ شده مقداری نمک و فلفل اضافه کنید و روی حرارت ملایم تفت دهید.
در حین تفت دادن سویا سبب زمینی، هویج و پیاز خرد شده را هم به آن اضافه کنید.
بعد از تفت دادن این مواد رب گوجه فرنگی را به همراه نمک، فلفل، ایلیمو و یک لیوان آب به بقیه مواد اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت کم همه مواد با هم بپزند و به اصطلاح جا بیفتند.

عکس روز



رود شور؛ معجزه‌های در قلب کویر لوت - پوریا پاکیزه

سبک زندگی

خانم‌ها چگونه با طلاق کنار بیایند؟



یک روان‌شناس درباره راهکارهایی که خانم‌ها باید بعد از طلاق در نظر بگیرند، گفت: این افراد باید با دور ماندن از تفکرات ذهنی، به خودشان توجه کنند.
آمنه آهنگر، روان‌شناس درباره مشکلاتی که برای خانم‌ها بعد از طلاق به وجود می‌آید، گفت: طلاق هم برای خانم‌ها و هم آقایان سخت است. پدیده طلاق پروسه راحتی نیست و معمولاً توصیه می‌کنیم که زوجین طلاق خود را به تعویق بیندازند تا مطمئن شوند که به طلاق راضی هستند.
وی ادامه داد: طلاق فقط جدایی دو نفر نیست بلکه ویران شدن تصویری است که قبلاً ساخته شده و قرار نیست افراد دو روزه با این موضوع کنار بیایند. باید بپذیریم که طلاق دردناک و زمانبر است.
این روان‌شناس در پاسخ به این سوال که پرونده طلاق در ذهن زوجینی که تجربه طلاق داشتند، چه زمانی بسته می‌شود، بیان کرد: در زندگی هر فرد، تجربه‌ای وجود دارد که حذف‌شدنی نیست و افرادی می‌توانند این تجربه را از ذهن خود پاک کنند. فراموش کردن تجربه زندگی ناموفق، مکانیسم دفاعی غیر قابل قبولی است.
وی افزود: گاهی افراد انتخاب می‌کنند که هیچ وقت به این تجربه ناموفق فکر نکنند. این درحالی است که این واقعه باید در ذهن ثبت شود که هر وقت نیاز شد، بتوان به این تجربه مراجعه کرد.
آهنگر با بیان اینکه نگذارید احساسات سرکوب شده به اضطراب‌های مزمن تبدیل شود، تصریح کرد: اگر با روش درست با احساسات ناشی از طلاق برخورد شود، به افراد کمک می‌کند تا درک صحیح از طلاق در ذهن داشته باشند.

به گفته این روان‌شناس درک درست از طلاق به زندگی بعدی افراد لطمه نمی‌زند و آن‌ها می‌توانند با حالی خوب مسیر زندگی‌شان را ادامه دهند.
طلاق، قبل از ازدواج شروع می‌شود
این روان‌شناس گفت: معمولاً افرادی تصمیم به طلاق می‌گیرند که از همان ابتدای زندگی با مشکل روبه‌رو بودند. آن‌ها در طول زندگی، خودشان را فریب می‌دادند که همه چیز خوب است؛ بنابراین طلاق قبل از ازدواج شروع می‌شود. این مشکلات در دوران نامزدی و قبل از ازدواج وجود داشته، ولی افراد به آن بی‌توجه بودند.
آهنگر گفت: بنابراین وقتی فردی به فرایند طلاق می‌رسد، یعنی به بلوغ رسیده که می‌خواهد این ارتباط را تمام کند. این فرد تصمیم گرفته که به خودش دروغ نگوید؛ اینجاست که باید با احترام به خود، دوست داشتن و توجه به خود از نشخوارهای ذهنی دور ماند تا پروسه طلاق طی شود.

توسط شرکت عمران، آب و خدمات کیش انجام شد؛

تقدیر از آژانس‌ها و فعالان حمل و نقل به مناسبت روز ملی حمل و نقل در کیش

